السلسلة : الطبيـة الرياضيـة
إشراف أ. د زكى محمد محمد حسن
العدد (٥)

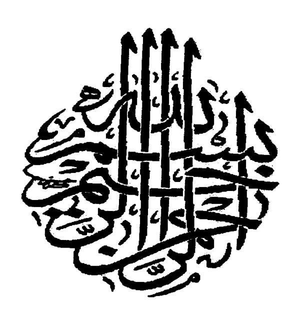
الرياضة للمسنين

الأستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

دكتور
محمد صلاح الدين صبري
استشاري الطب الرياضي
و العلاج الطبيعي

٢٠٠٤

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش احمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩





تقديم السلسلة

يتوقف الأداء الرياضى الأمثل على مجموعة من العوامل المتداخلة منها ما يختص بالتدريب ونوعيته، ومنها ما يختص بشكل وتكوين جسم اللاعب (أو نمطه حسب ما هو شائع أن يطلق عليه)، وكذا لياقته، ومنها ما يتوقف على توافر الامكانيات المناسبة لتهيئة اللاعب باختبار اجتماعياً ونفسياً لاجتياز حاجز البطولة.

ولقد تسيدت مصرنا الحبيبة ولسنوات عديدة جميع البطولات العربية والافريقية بلا منافس تقريباً، إلا إننا بدأنا نفقد هذه البطولات الواحدة تلو الأخرى دون محاولة جديدة لوقف هذا التدهور الرياضى الذى أصاب جميع الفرق المصرية تقريباً، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب أهمها ارتفاع المستوى الرياضى فى الدول العربية والافريقية، وعدم اتباعنا الاساليب العلمية الصحيحة فى اعداد وتدريب وتمرين اللاعبين، وأخيراً ضيق القاعدة الرياضية فى مصر والتركيز على لعبة واحدة هى كرة القدم دون الاهتمام بسائر اللعبات الأخرى خاصة الالعاب الفردية، التى انزوت فى الظل وحق علينا القول بأننا شعب كروى.

والسؤال الذي يدور في الاذهان الآن هو:

- هل نفتقد الموهبة الرياضية فى شبابنا؟

- أم ان الأمر يرجع إلى عوامل بيئية تقلل من قدرنا الرياضى؟

وحقيقة الأمر أن اللاعب المصرى الذى يصل إلى مرتبة البطولة المحلية موهوب بطبيعته، وإذا اتيحت له فرصة التدريب والاحتكاك الرياضى أسوة

بقرينه الأجنبى لتفوق عليه، يبلغ البطولات الدولية وحقق فيها اعظم النتائج ولن يتأتى ذلك إلا إذا بذل كل منا غاية الجهد فى مجال تخصصه ومن خلال العمل الجماعى.

الأمر الذى سوف يجعلنا بإذن الله جل وعلى شأنه نصل إلى ما ننشده من عزة ومجد.

وتعتبر الثقافة الطبية الرياضة احد أهم المجالات التى يمكن عن طريقها يتم تثقيف القارئ فى شتئ المجالات التى لها علامة دراسة الأداء الرياضى وعلاقته بمكونات الجسم المختلفة، ومن ثم تحسين هذا الأداء، فالبرغم من أن تركيب الجسم الإنسانى معقد إلى حد كبير، ألا أنه متكامل ودقيق ويعمل كوحدة واحدة، فى مضى آخر عندما يتطلب من أى منا القيام بمجهود رياضى، فيجب ان نعرف أن مثل هذا الأمر يتطلب كمية من الطاقة، والتى يستمدها الجسم من المواد الغذائية التى تهضم عن طريق الجهاز الهضمى ثم تنقل بواسطة الدم إلى جميع أجزاء الجسم، كما يمد الجهاز التنفسى الجسم بحاجته من الاكسچين اللازم لاكسدة المواد الغذائية، واستخراج الطاقة، ويعمل الجهاز العصبى على تنظيم عمل جميع اجهزة الجسم فى آن واحد تحقيقاً للتوافق بينهما، وأخيراً يقوم الجهاز الاخراجى بالتخلص من العضلات الناتجة من جميع العمليات السابقة.

وسوف نحاول هنا ومن خلال هذه (السلسلة الطبية الرياضية) التى تضم العديد من النظريات والتطبيقات، والتى من وضعت من قبل نخبه من المتخصصين الاكاديميين فى المجال الرياضى والطبى والعلاج الطبيعى، أن نمد القارئ العزيز بأحدث هذه النظريات والدراسات التطبيقية فى هذا

المجال، بغية توفير هذه المعلومات لجميع متخصصى المجال الرياضى من أبناءنا المدربين والمدرسين، وكذا طلاب وطالبات كليات التربية الرياضية، وتزويدهم بثقافة طبية رياضية سليمة، تساعدهم على إكتساب المهارات والعادات والسلوكيات، وتطويعها، بما يسمح لهم بالاستمتاع بمزيد الصحة وبكل سعادة ومرح.

وأخيراً يدعوا اشراف السلسلة الطبية الرياضية جميع المتخصصين فى مجالات التربية الرياضية والبدنية وكذا العلوم المرتبطة بها للمشاركة فى هذه السلسلة لكى يتسنى لنا نشرها، من خلال المكتبة المصرية للنشر والتوزيع بالاسكندرية .

مع خالص تحياتي وتقديري

المشرف العام

أ.د/ زكي محمد محمد حسن

مقدمة العدد

شهدت المجتمعاتا العالمية عامة والعربية خاصة فى الأونة الأخيرة تغيرات اجتماعية وثقافية وإقتصادية عميقة المدى ولكنها متذبذبة وغير ثابتة إذ تختلف من مجتمع إلى آخر ومن دولة إى أخرى، والخاصة بالمتغيرات فى الزيادة المطردة فى عدد المسنيين بسرعة كبيرة فى معظم بلدان العالم المتقدمة منها، والنامية على حد سواء.

وعلى العموم فهى ظاهرة نرى أنها ظاهرة طيبة تتطلب اشراقة فى النظر إلى المستقبل والاستعداد لها، من منطلق أنها ظاهرة قد تسهم إلى حد كبير فى رفع فعالية التنمية الوطنية نظراً للعلاقة التبادلية بين هذه الزيادة فى عدد المسنيين والتغيرات فى الناحية الاقتصادية والاجتماعية.

إن التقدم بالسن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتغيرات الحواس والحركة والتفكير والتى يمكن أن تؤثر سلباً على قدرة المسنين بالعمل بفعالية فى المجتمع والتنمية الوطنية مع الأخذ فى الاعتبار بأن هبوط مستوى أداء وظائف الجسم لا يتم بنفس المستوى عند جميع المسنين وذلك من منطلق أن هناك عوامل بيئية ايجابية تؤثر على التغيرات الخاصة بتقدم السن، كنمط الحياة المتمثل فى الغذاء الصحى مع تخفيف حدة التوتر وممارسة النشاط البدنى.

إن التقدم فى السن هو شئ لابد منه إلا أن الاجسام المختلفة تتباين فى تقدمها فى السن بسرعات مختلفة، ويمكن لطاقة الاحتمال أن تتحسن حتى الوصول إلى منتصف العمر إن القوة الجسدية تصل إلى حدها الأقصى فى أواخر سن العشرين، وبالتالى فإن السرعة فى الحركة تكون متطورة جداً عند الشباب.

إن الاشخاص المسنين الذين هم فى صحة جيدة يعطون لنا شهادة واضحة عن المؤثرات الجيدة لممارسة التمارين الرياضية فى سن متقدم – حيث أنه يجب على المسن أن يمارس أى عمل أو حتى هواية حقيقية كذلك ممارسة أى نوع من أنواع الرياضات.

ومن منطلق الأهمية الحركية للمسنين وكيفية اكتساب اللياقة رأينا أن يضم هذا العدد من السلسلة الطبية الثقافية أهم الموضوعات التى تغطى وتبرز أهمية الرياضة للمسنين، كذلك فوائد النشاط البدنى لهم، والأمراض الناجمة عن قلة الحركة والرعاية الغذائية للمسنين مع الاشارة إلى نموذج لمثال غذائى – بالإضافة إلى العديد من الموضوعات التى تغطى هذا الموضوع.

المشرف العام

أ.د/ زكي محمد محمد حسن

ما هية أهمية الحركة للإنسان

توجد الحركة فى شتى ضروب الحياة. فهناك عدد لا حصر له من الاجسام سواء كانت تلك الاجسام كبيرة مثل الارض والاجرام السماوية أو صغيرة مثل حركة الذرات، وكل من تلك فى حركة دائبة .... ولقد كشف العلم عن الكثير لحركة هذه الاجسام وتنفيذ تلك الحركة بزمان ومكان ولذا فمن الصعب فصلها عن الاجسام المتحركة.

والحركة فى الانسان شئ هام للغاية فى حياتنا، كما انها تختلف فى خصائصها وتتنوع فى اشكالها وتتباين فى اغراضها، ولكنها تتحد فى التعريف بها. فهى ككل حركات الاجسام، لا تخرج عن كونها انتقال الجسم، وعلى ذلك فنحن نرى أن المشى والجرى والوثب كلها حركات لها اغراض محددة.

والحياة الرياضية غنية بالحركات الهادفة التى تمارسها كل يوم فى الملاعب والساحات والاندية سواء كانت هذه الممارسة بالادوات، وعلى الاجهزة أو بدونها فى التمرين أو التدريب أو المباريات.

ولقد اصطلح على تسمية هذه الحركات الرياضية بالتمارين مما وجب علينا أن نوضح الفرق بين التمرين والحركة.

فالحركة: هى إنتقال أو دورات فى زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له هذا الغرض.

أما التمرين: فهو حركة ولكن لها غرض ثابت وهدف واضح وبالنسبة للشباب عادة ما تكون ممارسة مبادئ الصحة السليمة شرط اساس لحياة متكاملة وغنية لاحقاً فى مرحلة الرشد، ولكن بقدر قليل من الجهد البدنى،

يمكن لأى شخص منا أن يقوم بتحسين الأداء الجسدى والرياضى العام، وأن يكون ذلك هدفاً واضحاً بالنسبة لهم، هدفاً سوف يتحقق فقط فى حال تحمل الافراد مسئولياتهم بالنسبة للياقتهم البدنية بحيث يقدمون التزاماً شخصياً جدياً نحو تحقيق ذلك الهدف.

وعلى العموم ما من أحد خالد فى هذه الحياة، إلا أن هذه الحياة فى أى شئ كان يمكن تحسينها من خلال اللياقة البدنية والصحة السليمة، وحتى تستطيع أن تقوم بعمل ما، يجب أن يكون جسمك قادراً على أداء هذا العمل، وحتى نحصل على هذه القدرة يجب أن تتدرب ونتحرك على أداء هذا العمل حتى تكتسب تلك الصفة التى تقول عنها اللياقة الدنية.

كيف تكتسب اللياقة البدنية

من خلال التمرين أو التدريب

اللياقة البدنية هى مقدرة الفرد على القيام بعمل بدنى معين وهى صفة تكتسب من خلال أداء التمرينات أو بالتدريب، والذى يمكن أن يؤتى ثماره من خلال طريقتين:

أولا:

التدريب أو التمرين يؤدى إلى تغيرات محددة ومعينة ومحسوبة فى ديناميكية الكثير من أجهزة الجسم ووظائفه الفسيولوجية، وتكون أهم وأكثر هذه التغيرات فى الجهاز الدورى والجهاز التنفسى، وعموماً فإن هذه التغيرات تحدث بصرف النظر عن نوع وطريقة ممارسة هذا التدريب، وعندما تحدث فإنها تؤدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة، وهذا ما يمكن أن نسميه «اللياقة البدنية العامة».

ثانياً:

يؤدى التدريب إلى احداث تطورات أخرى فى الجهاز العضلى والعصبى والمفصلى تجعل الفرد يكتسب مهارات وقدرات خاصة تساعده على ان يكون لائقاً بدنياً لممارسة نوع معين من النشاط البدنى، وهذه المهارات هى ما نسميه بالمهارات الأساسية للاعب.

وعلى ما سبق ذكره يمكننا القول بأن اكتساب اللياقة البدنية يأتى من الحركة والحركة المنظمة سواء كانت تدريب أو تمرين.

قلة الحركة والعمر البشري

ظلت البشرية طوال عمرها المديد تقوم مع الفجر كل يوم وتنهى اعمالها مع الغروب، وتتعشى مع توقيت العشاء، ثم تنام الليل بطوله حتى شروق يوم أخر جديد .... دائرة كاملة ومتناغمة .... إستمتع فيها البشر بأعمار فسيحة.. حتى المائة والمائة والعشرين وظلوا بعيداً عن الكثير مما نصرفه اليوم من أمراض السرطان، الايدز أو (نقص المناعة المكتسبة)، ووهن العظام (هشاشة العظام) .... وغيرها من الأمراض، هذا فضلاً عن هدوء البال وراحة الضمير والبعد عن كل امراض العصر والقلق والتوتر وضغط الدم وغيرها.

إلى أن أطل علينا القرن العشرين والذى ظهرت بداياته فى اواخر القرن التاسع عشر حيث التشقف والكهرباء – الطيران – الموجات اللاسلكية بثورة تكنولوجية فائقة لا يستطيع أن يتصورها كائن بشرى، وهى فى الحقيقة ليست ثورة تكنولوجية، بل هى مجموعة ثورات فى شتى المجالات، تشبهها بحدوث زلزال فى كل اركان بل وأرجاء الكون.

فماذا كانت النتيجة؟ ؟؟؟؟

– سهر بالليل وبغرض النوم بالنهار، ونشاطاً فى هذا وزاك قليلة جداً، وأكثره للسمر والترويح والثقافة.

– أجهزة تعمل بالكهرباء لا حصر لها بدا من المصباح الصغير حتى المصانع الكبيرة ومروراً بالاجهزة من غسالات، تليفونات، تليفزيونات، وأجهزة تكييف وميكرويف ...... الخ، وغيرها حتى اصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية.

– تطورت الزراعة ووسائلها، فلم نعد الزراعة التقليدية التى عرفها اجدادنا، وإنما دخلتها المخصبات واقتحمتها المبيدات التى تهيج الارض.

– تغيرت وسائل النقل من الدواب إلى السيارات ومن السفن الشراعية إلى البواخر إلى الطائرات النفاثة التى تغير من الساعة البيولوجية للإنسان فيصبح بسبب هذه الوسائل ليله نهاراً ونهاره ليلاً.

– اكتشف الانسان القهوة والشاى والمنبهات وكذا التبغ والتدخين، وبلغ من فرط التعمق أن أصبحت جزءاً من حياتنا اليومية.

– ماذا نقول ايضاً... كثير وكثير .. حيث ان طموحات البشرية لا تنتهى عند حد واكتشافاتها تتجدد كل يوم.

لكن يتبقى علينا طرح سؤال هام ... ما هو الثمن؟

النتيجة:

– نقص متوسط اعمار الاجيال الاخيرة.

– ظهر كثير من الأمراض التى لم تكن معروفة من قبل.

– أنواع متعددة من الأمراض الخبيثة وأمراض اخرى ناتجة عن نقص المناعة.

- إنهيار لبعض اجهزة الجسم الهامة والتى سميناها بالفشل الكلوى أو الفشل الكبدى.

- خلل فى التوافق الحيوى لاجهزة الجسم فى مراحل النقل السريعة، مثل الطيرات لفترات طولية.

إلى آخر هذه القائمة الطويلة مما كان يجب على البشرية أن تضحى به قرباناً للتقدم المذهل والتطور الهائل.

نحن (أصحاب) التيجان البيضاء

We are the weiqht crawns

نبدأ هذه النقطة بأن نعرف القارئ العزيز بمن هم اصحاب التيجان البيضاء.... أصحاب التيجان البيضاء هم هؤلاء الذين وصل سنهم فوق سن الستين، والذى يشكلون حوالى ٧٪ من تعداد السكان طبقاً لآخر احصائيات اعلنت فى المؤتمر الدولى بطب المسنين سنة ١٩٨٩ ب ج.م.ع.، والمتوقع أن يصل تعدادهم إلى ٢٠٪ من السكان خلال العشرين سنة القادمة.

ويعتبر مجال المسنين من المجالات التى استحدثت فى السنوات الأخيرة وبالتحديد فى اوائل الستينات ليكون متخصصاً للخدمة الاجتماعية وممارستها وفقاً لمعارف ومهارات خاصة تناسب مشكلات احتياجات هذه المرحلة من نمو الانسان.

وتوضح «الهام اسماعيل» إن تعقد العلاقات الاجتماعية وتدنى النظام الاسرى والاخلاقى بل والدينى خاصة فى المجتمعات الغربية، ساعد على ظهور مشكلة المسنين كفئة فقدت بين يوم وليلة الفردة والمكانة والقدرة على العمل، إلى جانب اعتلال الصحة والبدن والنفس والعقل والادراك ليعيشوا فى

عزلة عن الحياة الاجتماعية والأسرية، بل يفتقد دفء العواطف وتقدير الغير خاصة لمن أفقدوا رفيق العمر ورحل ابنائهم إلى أحضان اسرهم تاركين الآباء والمسنين لمصيرهم المحتوم، وخاصة مع تنامى الانسجة الجماعية والفردية فى الحضر والمدن الكبرى.

الأداء هو الحياة

The Performance in a Life

ومن العرض لما تناولناه ماهية أهمية الحركة، كذلك قلة الحركة والعمر البشرى، يتضح لنا أن الاداء لأى عمل يقوم به الفرد له العديد من المنافع، فكل من نقوم به من اداءات خلال حياتنا تساعدنا على إمدادنا بالشعور الكبير بالتكامل العام والصحة الجيدة والذى ينعكس على لياقتنا البدنية، وعليه فإن عدم شعورنا بهذا التكامل العام والصحة الجيدة، يشعرنا بفقدنا للياقة البدنية.

ورغم ايماننا الشديد بأهميته، إلا أن كثيرين منا لا يملكون الوقت الكافى لاجراء التمرينات المتعلقة بالمفاصل والعضلات، فا أنت قد تكون نادراً ما تمشى وتعيش فى بناء دون سلم للصعود، كما أنت تقاوم رغبتك فى الخروج من الأتوبيس (الباص) قبل وصول إلى المحطة المطلوبة بغرض الشئ قليلاً، وقد لا تكون رغبت ابداً يوماً فى عدم استخدام المصعد.

وفجأة تصبح مدركاً لحقيقة انك تتعب بسهولة، ما انك لست قادراً حتى على رؤية اصابع قدميك، ورن مفاصلك تحدث صريراً، وأن التجاعيد فى وجهك ليست ناتجة عن الضحك.

هذا كله مرجعه إلى حقيقة هامة الا وهى أن النشاط البدنى المنظم

والمتنوع الذى يشمل على حركات كثيرة، له من الأهمية بمكان، بما لا يدع مجالاً للشك أن يبعدنا عن العديد من المشاكل المرضية.

إن الكثير من الناس اليوم يموتون وهن فى قمة نشاطهم العقلى، وإن مرض شرايين القلب وتشنجها هذا حد عوائق البشرية من القرن العشرين، لذلك فإن أهم دواء وقائى ضد ذلك هو إجراء التمارين الدورية.

المسن والرياضة

إن التقدم فى السن هو شئ لابد منه إلا أن الاجسام المختلفة تتباين فى تقدمها فى السن بسرعات مختلفة، ويمكن لطاقة الاحتمال أن تتحسن حتى الوصول إلى منتصف العمر، إن القوة الجسدية تصل إلى حدها الاقصى فى اواخر سن العشرين وبالتالى فإن سرعة فى الحركة تكون متطورة جداً عند الشباب.

لكن ماذا عن المسن
What about the oldest's

الاشخاص المسنين هن شهادة واضحة على المؤثرات الجيدة للمارسة التمارين الرياضية فى سن متقدم، وتوجد أمثلة كثيرة عن اشخاص مسنين قادرين على إظهار اعمارهم بشكل لا يعكس أو يكون فى الواقع ظاهرياً أقل من عمرهم الحقيقى بفضل ممارستهن للتمارين الرياضية.

وعليه على المسن ان يمارس أى عمل أو حتى هواية حركية كذلك ممارسة أى نوع من أنواع الرياضات، التى تناسب المرحلة السنية الت

يمرون بها، فمثلاً المشى والتريض على الأقل لاكتساب الوظائف الحيوية لانسجة وأجهزة الجسم.

وعليه مما سبق يتأكد لنا أن الأداء هو الحياة وأن الجسم البشرى خلق للحركة والنشاط، الأمر الذى وجب علينا أن نتطرق اليه بشئ من التفصيل وذلك عند تطرقنا للرياضية والمسنين.

وبعد أن وضحنا أهمية الحركة وكيفية اكتساب اللياقة وقلة الحركة والعمر، واهمية الاداء للحياة.

علينا أن نسأل انفسنا، عن اعراض قلة الحركة؟ وللإجابة نقول:

إن البقاء لفترات طويلة دون حركة كما فى حالات السجن فى مكان ضيق / أو العمل فى نطاق محدود (غواصة) / أو أثناء المرض الطويل / أو استمرار الراحة والكسل لفترات يبالغ فيها / أو الاعمال المكتبية والجلوس لفترات طويلة على المكاتب أو أمام التليفزيون ... الخ، عادة ما ينتج عن الاعراض التالية:

١ - ضعف العضلات بالاطراف والبدن.

٢- تصلب الاربطة وتيبس المفاصل.

٣ - ضعف العظام (تصبح هشة سهلة الكسر).

٤ - ضعف الدورة الدموية والقلب.

٥ - قلة سعة الرئة وضعف نشاطها.

٦ - ضعف الهضم وانتفاخ القولون والامساك.

٧ - ضعف اللياقة البدنية: ضعف القوة العامة / عدم القدرة على التحمل / سوء التهابات البدن والسمنة والامراض التابعة لها.

٨ - ضعف الذهن والتركيز ونشاط المخ.

٩ - الشعور بالاكتئاب وعدم القدرة على التركيز الذهنى أو البدنى.

وعموماً فإن كبار السن معرضون لهذه الأعراض السابقة لقلة النشاط ونتيجة عوامل نفسية وشعورهم. بأن اجهزة الجسم قل نشاطها بسبب كبر السن وهذا مخالف للحقيقة العلمية بأن الاعضاء التى تستخدم بنظام دون ارهاق، عادة ما تحتفظ بلياقتها مهما كان العمر والأمثلة على ذلك كثيرة فنحن مثلاً نجد أن هناك جداً فى الثمانين يمارس الرياضة والتريض ولياقة أحسن من رجل فى الخمسين الذى نراه قد أصبح عاجزاً بسبب الراحة والكسل وهذه الظاهرة تحديداً نحن نجدها فى اصحاب الحرف الشاقة الذين يقومون باعمالهم رغم تعديهم سن الستين فى حين نجد المهنيين من اصحاب الاعمال المكتبية اعتراهم الوهن وأكثر والامراض والعجز فى سن الخمسين.

يجب علينا أن نعرف أن الجسم البشرى يحتاج للحركة اليومية إما فى العمل الشاق أو ممارسة الرياضة خاصة لاصحاب الاعمال المكتبية فبدون التمرينات فإن التلف والسمنة تعترى الجسم ويكفى فترة اسبوعين دون حركة لاحداث هذه التغيرات وهذا ما تعرض له رواد الفضاء حيث لم يتمكنوا من الوقوف حين خرجوا من سفينة الفضاء وفى هذه المناسبة يجد الاشارة بأنه قد اجرى على رواد الفضاء تجارب بحيث اجرى البعض تمرينات لياقة داخل المحطة المدراية وترك البعض للعمل على الاجهزة وقد نلاحظ أن من ادوا التمرينات البدنية خرجوا من الفضاء فى لياقة اما الآخرين فقد ضعفت ابدانهم واجرى لهم برنامج اعادة لياقة.

وعن العمر من الضرورى ونحن بصدد العمر أو السن أن نعرف ان هناك:

- **العمر الزمني:** عدد سنوات الحياة.

• العمر الفسيولوجي: نعنى به حالة الشخص الفسيولوجية: النشاط والصحة واجهزة الجسم الحيوية السليمة.

• بينما العمر الزمني مهما تقدم لا يحول دون اكتساب لياقة بدنية من خلال برنامج للنشاط البدنى.

فوائد الاداء البدني

Benefitc of physical Performance

عموماً يجب أن نعرف أن الأداء البدنى مباشرة ويتأثر بها الجهاز الدورى التنفسى لد المسن حيث تقوى عضلة القلب وتزداد مرونة نسيج الرئة ويتحسن التنفس وعليه يحدث الآتى.

١ – تتحسن وظائف الدورة الدموية والتنفس وزيادة القدرة على التحمل.

٢ – زيادة مدة وتماسك العضلات وزيادة مرونة الأوتار والمفاصل وتقوية العظام.

٣ – تحسن عملية الهضم وقلة الامساك وتفريغ القولون.

٤ – التحسن فى المظهر العام والتحكم فى الوزن وزيادة النشاط البدنى والحيوى.

٥ – الثقة بالنفس وتحسن الحالة العامة والاستمتاع بالحياة والمرح والسعادة.

٦ – الشفاء من الأمراض والعمليات الجراحية.

٧ – تحسن الحركة والرشاقة وعدم التعرض الجراحة.

٨ – تحسن الحركة والرشاقة وعدم التعرض للسقوط.

٩ – الاعتماد على النفس.

١٠ – الوقاية من الأمراض الأكثر إنتشاراً الآن:

السمنة / ضغط الدم / السكر البولى / النقرص / آلام الظهر / الضعف الترهل / امراض القلب / تصلب الشرايين / آلام المفاصل / الأمراض النفسية والاكتئاب.

التقييم الطبي للمسن:

إنه من الأهمية بمكان ان يتم التقييم الطبى للمسن وذلك من خلال الكشف الطبى بمعرفة الطبيب وقياس النبض وضغط الدم وعمل الابحاثات الطبية.

النبض *Plus Rate*

يدل على معدل دقات القلب وقياسه للتعرف على حالة القلب ومدى التحسن واللياقة بالتدريب البدنى / أقصى معدل دقات القلب = ٢٢٠ – العمر وهو المعدل المسموح به أثناء التدريب وأى زيادة يوقف التدريب لذا يقاس النبض قبل التدريب وأثناءه وبعده ويسجل التاريخ والنبض كل مرة.

مثال اقصى نبض لسن ٦٠ سنة = ٢٢٠ – ٦٠ = ١٦٠ / ق.

أمراض المسنين

إن المسنين هم أكثر الاشخاص عرضة للأمراض وذلك بسبب التقدم فى السن، واعتلال الحالة الصحية نتيجة قل ممارسة الرياضة والتى يمكن أن تشمل أمراض: السمنة، وضغط الدم، وأمراض القلب، وتصلب الشرايين، والسكر البولى للمسنين، والآلام الروماتيزمية، والتهابات العظمة الغضروفية،

وآلام الظهر وآلام المفاصل وأمراض القلب، الضعف والترهل وتضخم البروستاتا.

من منطلق الايمان بالله والشعور بالعرفان والشفاء للأب والأم / للجدة / للجد يشرفنا أن نقدم هذا المجهود المتواضع للعناية للمسنين، وذلك من خلال التعرف على امراض وتغذية المسنين.

أمراض المسنين

وإمتداد لمجموعة الامراض التى تعرضنا لها وتصيب المسنين والتى يمكننا أن نرجعها إلى الآتى:

* تجد أن بعض المسنين يعيش معتمداً على نفسه وتكون وجباته الغذائية غير متوازية مما ينتج عنه: نقص فى كالسيوم / نقص بروتين / نقص فيتامين أو نقص املاح لعدم الانتقاء الجيد للطعام أو انخفاض الشهية فيتعرض إلى:

سؤ التغذية والتى تسبب {
* لين العظام.
* الوهن العضلى.
* الانيميا.

– كذلك عدم الاهتمام بالطهى الجيد مع سوء المضغ الناشئ عن تساقط الاسنان أو استخدام اسنان صناعية. وما يتبع لك من عسر الهضم والتهاب القولون.

– قلة النشاط البدنى مع زيادة الوزن والاصابة بالبدانة والسمنة وما يتبعه من التهاب المفاصل خاصة اسفل الظهر والركبتين.

– القلق النفسى على الصحة وما ينتج عنه من امساك مزمن.

– وازدحام المدن المكتظة بالسكان وزيادة الضوضاء والتلوث، مما يسبب له شئ من الضيق.

– انشغال الاجيال الجديدة وراء السعى لتكوين النفس وعدم رعاية آبائهم.

– لذا اصبح المسن فى أمس الحاجة إلى الهواء الطلق النظيف والتغذية المتوازنة والهدوء والرعاية الطبية والتريض.

الرعاية الغذائية للمسنين

– عندما يتقدم السن عادة ما تقل كمية السعرات الحرارية التى يحتاجها المسن وذلك لانخفاض معدل التمثيل الغذائى وقلة النشاط البدنى خاصة مع وجود الالتهابات المفصلية والذبحة الصدرية .. لذا يجب تحديد وتقييد تعاطى السعرات الحرارية باعطاء المسن ما يحتاجه فقط بحيث لا تؤدى إلى السمنة عدا بالطبع فى حالات الهزال وفقدان الوزن حيث يحتاجون كمية كافية لاستعادة الوزن الطبيعى.

– لذا يجب متابعة وزن المسن وبناء عليه تحدد احتياجاته من السعرات.

– لذا يجب اعطاء المسن غذاء متوازن يشمل المكونات الاساسية التى

يحتاجها الجسم من مواد كربوهيدراية ودهنيات والبروتينات وفيتامينات واملاح وسوائل.

- يجب الاعداد الجيد والطهى الجيد لمساعدة الجهاز الهضمى على هضم وامتصاص الطعام والاستفادة به.

- إعفاء السن كمية كافية من السوائل تتناسب مع الطقس.

تغذية المسنين

وعموماً فإن تغذية المسنين يجب أن تتضمن المواد الغذائية التالية:

١ - المواد الكربوهيدراتية

والتى يجب أن تكون فى صورة النشويات والسكريات حيث يميل المسن والتى تناول كمية كبيرة منها على هيئة بسكويت وكيك.

٢ - المواد الدهنية

عكس المواد السابقة اذا انها عسرة الهضم بالنسبة للمسن وغير منسجمة لارتفاع نسبة الكوليسترول الذى يسبب تصلب الشرايين ويستحسن استخدام الدهون غير المشبعة والزيوت النباتية مثل زيت بذرة القطن والأفضل زيت

الذرة .. (زيت جوز الهند والنخيل وسمسم) . وعلى العموم فإن المسن يحتاج حوالى ٤٠ جم دهون نباتية يومياً.

المواد البروتينية

والتى توجد فى اللحوم والبيض واللبن والاسماك والبقول .. والمسن يعانى من نقص البروتينات التى تسبب لين العظام الانيميا والاوديا وانخفاض المقاومة للأمراض المعدية ويرجع ذلك لارتفاع اسعار اللحوم والاسماك واحتياجها لطهو جيد وصعوبة مضغها بدون اسنان أما النباتين يستخدمون البقول ولكنها تسبب الانتفاخ.

أيضاً البروتينات، بسبب نقصها انيما علاوة على فقر الدم عن طريق القناة الهضمية بسبب تعاطى ادوية السليلات لمدة طويلة لعلاج الروماتيزم.

– يحتاج المسن حوالى ٧٠ جم بروتينات يومياً على هيئة بوردة لبن منزوع الدسم أو لحم مفروم أو بيض نصف مسلوق أو منتجات البان (زبادى / جبن / بودنج) . ٥, لتر لبن + ٢ بيضة يومياً للمسن.

الفيتامينات

الفيتامينات حيوية للمسنين ويجب أن نعرف الحقائق التالية حول الفيتامينات ونقصها:

• فيتامين أ: نقصه يسبب العشى الليلى وهو موجود فى البيض واللبن / جزر/ خضروات.

- فيتامين ب: نقصه يسبب التهاب الاعصاب / والانيميا: وهو موجود فى قمح / ذرة / شعير / لحم / خميرة بيرة.
- فيتامين ج: نقصه يسبب التهاب وضعف الاوعية الدموية ويوجد فى الموالح والفواكه والخضروات الطازجة.
- فيتامين د: نقصه يسبب الكساح ولين العظام يوجد فى كبدة / دهون / مع التعرض للشمس.
- فيتامين ك: مع تقدم العمر يحتاج المسن إلى كمية فيتامينات خاصة به مركبة تعطى فى صدره اقراص متعددة الفيامين لعدم القدرة على الحصول على للفيتامينات من الغذاء متوازن وصعوبة المضغ.
- الأملاح المعدنية: مثل الصوديوم موجود ملح فى الطعام مع عدم الافراط حتى لا يسبب ضغط دم وانقباض. *(K)*، *(Fe)*، *(Ca)*، *(Na)* الكالسيوم فى اللبن حيث نقص (كا) على نقص الهرمونات *(Ph)*. الحديد. والبروتينات تحدف مساحة العظام ... لين عظام.
- نقص الحديد: والذى ينقص نتيجة نقص افراز الغدة الدرقية وانخفاض نشاط النخاع، وقلة تناول فى الاطعمة التى تحتويه.
- نقص البوتاسيوم: يسبب ضعف العضلات والخمول والامساك وفقدان الشهية ولتعويضه يجب اكل الفواكه والخضروات.
- نقص الفوسفات *Pho*: الموجود باللحوم والاسماك والمسئولة عن عمليات التمثيل الغذائى للعضلات والعظام.

السوائل:

هامة لتجنب الامساك وتزداد بزيادة الحرارة وهى تزيد حيوية الجسم .. معدل القبول ١٢٠٠ سم٣ .. المسنين مرضى البول والسكر الكلى المزمن

وتضخم البروستات ينحمشون تناول السوائل للإقلال من وهذا خطأ يجب تناولهم كمية السوائل اللازمة.

وعى العموم وفى حالة نقص السوائل يفضل اعطاء المسن استرجينات واندروجينات وفيتامين د وكالسيوم.

برنامج التمريض للمسنين

١ – يبدأ البرنامج بالعرض على الطبيب لتحديد وتقييم الحالة الصحية العامة للمسن (قياس النبض وتقييم اللياقة) ومدى قدرته على الاداء البدنى.

البرنامج

٢ – يوضع البرنامج حسب حالة المسن ويؤدى فردياً وإن تم ضمن مجموعة، وذلك حسب اختبارات اللياقة البدنية بحيث يعدل البرنامج بالزيادة فى حالة الاستمرار واكتساب لياقة زو النقص فى حالة الانقطاع ثم الرجوع للتمرين.

٣ - الملابس

تكون الملابس مريحة / خفيفة / فضفاضة / مناسبة للطقس فترة الرياضة / حذاء كاوتش مريح.

٤ - الامكانيات

تمشل ادوات ممارسة الرياضة على كل من:

دراجة ثابتة .. دمبلز .. اجهزة بكر .. كورطبيه بمكان فسيح لا جراء التمرينات السويدية.

٥ - افضل الاوقات للتدريب البدني

تمارس فى التمرينات البدنية فى أى وقت عدا فترة بعد الاكل مباشرة. ويفضل ممارستها بعد الاكل ٢ - ٣ ساعة .. اذا حدث توعك أو نزلة برد أو ارتفاع بالحرارة يؤجل التدريب حتى تتحسن الحالة. يفضل عدم التدريب ايام الجو المشبع بالرطوبة أو الطقس البارد القارس.

٦ - مكان التدريب

ليس هناك مكان محدد لممارسة الرياضة حيث يمكن ممارسة التدريب فى اى مكان سواء فى النادى او بالمنزل او الحدائق المتسعة أو الشوارع المزدحمة حيث يفضل الجرى عكس اتجاه السيارات والضوضاء أو على الرصيف، كما يجب تجنب اماكن دخان المصانع أو السيارات وتفضل الاماكن الهادئة والتدريب مع الاستماع إلى الموسيقى الهادئة. كما يجب أيضاً أن يكون مكان التدريب جيد التهوية بعيد عن الهواء الملوث وتهوية جيدة وهواء نقى وأرض مستوية لينة.

مكونات البرنامج

تشمل مكونات البرنامج الرياضى للمسنين عادة على أنشطة مختلفة / مثل الجرى يومياً أو على الاقل ٣ مرات اسيوعياً على أن تتراوح فترة التدريب اليومية من ١٥ - ٦٠ دقيقة حسب حالة اللياقة.

يشمل البرنامج

وتشمل أجزاء البرنامج على الآتى:

١ - احماء

ويشمل تمرينات الجرى والوثب الخفيف لتنشيط الدورة الدموية كذلك يشمل تمرينات اطالة العضلات ويتم التدرج فيه للقيام بالمجهود العضلى والبدنى.

٢ - التحمل

بحيث تكون التمرينات اكثر عنفاً بزيادة الجرى والتمرينات السويدية وكذلك استخدام اجهزة مقاومة واثقال او دراجة أو كرة أو السباحة بحيث يزداد التحمل على الجهاز الدورى والقلب والتنفس والعضلات والاربطة وذلك من خلال تطبيق (تمرينات القوة).

٣ - التهدئة

تمـرينات خفيفـة وهـزهـزات للاسـتـرخاء العضلى وانبساطها وهنا تـقل ضربـات القـلب معـدل التنفس (الرجوع بالتدريج للحالة الثابتة) والتـى فـى ونهـايتـهـا تسترخى العضلات للاقلال من آلام العضلات والارهاق.

نظام الواجبات للمسنين

ونظرا للحالة الوظيفية وكفاءتها فى مرحلة السنين يجب ضرورة اتباع نظام للوجبات تتوافر فيه وجبات صغيرة متعددة وعشاء مبكر (حتى لا يحدث انتفاخ وغازات تسبب اضطراب النوم) مع تجنب اى مجهود بدنى بعد الوجبات خاصة صعود السلالم.

برنامج تغذية المسنين: يحقق ١٠٠٠ سعر حراري

	نباتي	سعر	غيرنباتي	سعر
عند الافطار	- كوب ماء دافئ.	-	- كوب ماء دافئ	-
إفطار:	- بليلة باللبن + سكر	٤٠ + ١٠٠	- ٢ بيضة مسلوقة	٧٠ × ٢
	- خبز بالزبد + مربى	٣٠ + ٨٠	- خبز بالزبد + مربى	٣٠ + ٣٠+٨٠
	- شاى بالبن وسكر	٢٠ + ٧٠	- شاى باللبن	٢٠ + ٧٠
١١ صباحاً	- كوب عصير فاكهة	١٢٠	- كوب عصير فاكهة	١٢٠
غذاء:	- كوب لبن زبادى	٣٠ + ٧٠	- سمك / لحم / ربع فرخة	١٠٠
	- بطاطس	١٠٠	- بطاطس مشوية مهروسة	١٠٠
	- خضروات مطهية	١٠٠	- خضروات مطهية + خبز	١٠٠
	- نصف كوب ماسترد أو ايس كريم	٢٠٠	- نصف كوب كاستر أو ايس كريم	٢٠٠
٤ بعد الظهر:	- شاى وبسكويت	١٦٠ + ٤٠	- شاى وبسكويت	٢٠٠
عشاء	- كوب لبن زبادى أو خضروات مطهية	١٠٠	- دجاج مشوى	١٠٠
			- خضروات مطهية / خبز	١٠٠
قبل النوم	- كوب لبن دافئ	١٢٠	- كوب لبن دافئ.	١٢٠

أمراض خاصة للمسنين نتيجة قلة الحركة

تصلب الشرايين

هو ترسيب نواتج دهنية (كوليستيرول) على جدران الشرايين بسبب ضيق مجرى الشريان ويمنع وصول الدم بصورة كافية للانسجة مسبباً قلة كفاءتها ومع زيادة الضيق يحدث انسداد وعدم وصول الدم وتلف الانسجة.. لذا فالتصلب التدريجى لجدران الشرايين يحدث مع تقدم العمر ويضعف سير الدم ويضعف عضلات الجسم بمافى ذلك عضلة القلب لقلة وصول الدم والتغذية.

- وقد خص الله عز وجل عضلة القلب بدرجة كبيرة من القوة حتى أن المريض لا يلاحظ الخطر إلا بعد فترة من الاصابة لذا يجب استشارة الطبيب عند الشعور بأى تعب أو ضيق فى التنفس أو ألم فى الصدر عند القيام بمجهود اضافى.

- بعض الامراض تسبب سرعة حدوث هذا التصلب مثل مرض البول السكرى وارتفاع ضغط الدم / السمنة / الاجهاد.

الأعراض

- ألم بعضلات الاطراف خاصة عند بذل مجهود (ضعف الدورة الدموية).
- قلة وصول الدم لعضلة القلب يسبب ذبحة صدرية.
- اصابة الشرايين الصغيرة بالاطراف حيث تصبح باردة واحتمال حدوث

غرغرينا خاصة بالقدم اذا ما اهملت: وفى هذه الحالة قد تفيد الحمامات المتناوبة (ساخنة / باردة).

- جلطات وتصلب شرايين المخ تسبب الشلل.

الوقاية

الابتعاد عن المجهود الشاق والمفاجئ والانفعالات .. اختيار الطعام سهل الهضم والابتعاد عن الدهنيات.

البول السكري

• سببه:

خلل مزمن فى التمثيل الغذائى للسكر ينتج عن تلف البنكرياس وعدم افراز الانسولين.

• اعراضه:

زيادة نسبة السكر فى الدم عن المعدل الطبيعى فيتم افراز السكر مع سوائل الجسم فى البول وما يتبعه من كثرة التبول والعطش وشرب الماء بكثرة مع اشتداد وطأة المرض يبدأ المريض فى الهزال والضعف رغم الشعور بالجوع والاكل الكثير (حيث ان الجسم يستنزف السكر) وزيادة معدلات حرق بدائل السكر للطاقة وهى (دهون الانسجة وما ينتج عنها من زيادة كوليستيرول الدم وتصلب الصرايين .... غرغرينا القدم كذلك زيادة نسبة الإستيون التى تسبب حمض الدم ... فقدان وعى غيبوبة، ونشم رائحة الاستيون فى تنفس المريض.

- التهابات وحكة حول الاعضاء التناسلية (بكتريا / سكر) وقلة مقارمة المريض للعدوى ..... التهابات وخراريج.

العلاج والوقاية من المضاعفات

العلاج تحت اشراف طبى متخصص واجراء التحليل الدورية للسكر والكوليسترول والاسيتون ومن خلال حالة السكر يستطيع الطبيب المعالج أن يقدر نسبة الانسولين والحقن تحت الجلد مع الاقلال من المواد السكرية والنشويات والدهنية وتنظيم الطعام والعلاج وحياة طبيعية لمريض السكر.

ارتفاع ضغط الدم

كما هو معروف أن ضغط الدم الانقباض الطبيعى ٢٢٠ - ١٥٠ مم/ زئبق للشخص العادى ٢٠ سم ويميل للزيادة مع تقدم العمر نتيجة لتصلب الشرايين.

أسبابه:

الافراط فى الاكل (السمنة) .. الافراط فى تناول التوابل والملح والسوائل.. الالتهابات الصديدية المزمنة (أسنان) التى تسبب التهاب الكليتين وارتفاع الضغط ... الاجهاد الجسمانى والذهنى والقلق والتدخين.

الاعراض:

عند وصول ضغط الدم إلى ٢٠٠ مم/ رئبق بالنسبة لكبار السن يشعر المريض بالدوار والصداع وطنين بالاذنين.

الوقاية:

تتم الوقاية من ضغط الدم من خلال إتباع التعليمات التالية والخاصة بكل من:

- **الطعام:**

انقاص كمية المواد الزلالية (البروتينات) والحلويات. انقاص كمية الاملاح والسوائل (أى الاقتصار على الفواكهة والخضروات وكمية قليلة من البقول).

- **الراحة:**

تتمثل الراحة فى كل من الراحة البدنية، والاجتماعية والبعد عن الانفعال والقلق لتهدئة الدورة الدموية والقلب.

- **الفحص:**

الدورى بواسطة الطبيب وقياس ضغط الدم.

- **العلاج:**

تناول العلاج بالجرعة المناسبة.

البدانة (السمنة)

تعتبر حالة مرضية مزمنة عند بعض المسنين، خاصة هؤلاء الذين لا يكادون يتحركون على الاطلاق وتنتج نتيجة تراكم كميات زائدة من الشحوم وهذا الدهن الزائد يعود الى عدم أو قلة الحركة ويعطى الشعور بحمل زائد وسرعة التعب خاصة عند صعود السلالم.

- البدانة تسبب زيادة نسبة نواتج الدهون بالدم (الكوليستيرول) التى تسبب تصلب الشرايين والذبحة الصدرية (نجلط الشريان التاجى) وارتفاع ضغط الدم والسكتة المخية (تخلط شرايين المخ) والبول السكرى وأمراض وحصوة المرارة وتآكل المفاصل لفرط ما تحمله من وزن.

اسبابها:

الافراط فى تناول الطعام خاصة (تناول سعريات زائدة عما يحتاجه الجسم).

- قلة بذل المجهود البدنى والرياضة بمعنى آخر (قلة بذل السعريات). فالسمنة.

حساب يترك وعملتها السعريات

- إذا تناول شخص طعام يساوى ٢٠٠٠ سعر حرارى واستهلك ١٥٠٠ سعر حرارى فإنه يدخر ٢٠٠٠ - ١٥٠٠ = ٥٠٠ سعر حرارى يومياً = ٥٠٠ ÷ ٩,١ = ٥٢ جم شحم يومياً تخزن على صدره دهون ومع تتابع الايام يتراكم الرصيد ليكون ١٥٦٠ جم بحيث يصبح الرصيد سمنة هائلة آخر السنة ١٥٦٠ - ١٢ ÷ ١٠٠ = ١٨,٧٢ كجم.

روماتيزم المفاصل

مع تقدم العمر وقلة النشاط البدنى إضافة إلى تناول غذاء يحتوى سعرات أكثر من حاجة الجسم تحدث نتيجة البدانة التى تعتبر حمل اضافى لوزن الجسم يزيد العبء الواقع على القلب واجهزة الجسم مثل الغدد كذلك

يزيد العبء على الجهاز الحركى والعضلات والمفاصل والعظام، خاصة الفقرات القطنية ومفاصل الركبتين ونتيجة لذلك يحدث احتكاك غضاريف المفاصل أثناء الحركة وضغط وزن الجسم ومع الأيام والشهور والسنين يحدث تآكل لهذه الغضاريف مع اشتداد الالتهاب العظمى الغضروفى. كذلك ايضاً يظهر بالفقرات العنق والكاحلين.

الأعراض:

– آلام اسفل الظهر مع عدم القدرة على ثنى الظهر.

– آلام وتورم بالركبتين وعدم القدرة على صعود السلالم والمرتفعات .. حدوث طقطقة وحدوث احتكاك مع ثنى وفرد الركبتين .. عدم القدرة على الجلوس قرفصاء.

الوقاية:

– إنقاص الوزن بتنظيم الغذاء.

– النشاط البدنى المعتدل بدون تحميل على الظهر والركبتين.

عسر الهضم - الامساك - الاسهال - المغص

– عدم الطهى الجيد مع سؤ المضغ لسقوط الأسنان أو استخدام اسنان صناعية أو أكل طعام عسر الهضم .. ينتج عن ذلك تأخر الهضم (نتيجة عدم قدرة المعدة على الهضم وبالتالى يتخمر ويتعفن الآكل وتنطلق منه غازات فى الامعاء مما يسبب فى حدوث (مغص وحركة الامعاء واسهال وكذلك التهاب القولون) قطع صغيرة براز صلب يعقبه براز سائل وغازات ورائحة كريهة. علاوة على صداع وخمول ذهنى وأحياناً ارتفاع الحرارة.

الوقاية والعلاج:

- نظافة الفم والاسنان، والمضغ الجيد للطعام.
- إنتقاء نوع الطعام سهل الهضم والطهى الجيد.

الإمساك

عادة ما يكون التبرز مرة واحدة يومياً وأحياناً مرتين وذلك فى الحالات العادية ولكن فى حالة الصيام وعدم النشاط البدنى يؤدى إلى الامساك ويكون هناك (براز جاف يستدعى الحزق الذى قد يؤدى إلى بواسير أو شرخ شرجى أو سقوط مستقيم أو فتق شرجى واجهاد .. انتفاخ الامعاء يسبب الخمول والصداع والفتور.

أسبابه:

- مرضية مثل (تورم البروستات / وورم بالقولون / والتهاب وجروح الشرج).
- غذائية (أكل طعام لا يترك بقايا مثل اللحوم / عدم تلبية نداء الافراغ / عدم اداء تمرينات رياضية بدنية /أكل طعام عسر الهضم).

الأعراض:

ثقل أسفل البطن والحوض .. ألم وصداع وخمول وفتور .

الوقاية والعلاج:

أكل كميات وفيرة من الخضروات والفواكه الطازجة والمطبوخة .. شرب كمية كافية من السوائل على هيئة ماء أو عصائر / ٨ كوب يومياً –

الذهاب إلى دورة المياة يومياً بانتظام بعد الافطار - الرياضة البدنية، مع تقوية لعضلات البطن .. لا ننصح المسنين بتعود تعاطى المسهلات.

سوء التغذية

● أسبابه:

- عسر الهضم (التهاب الامعاء .. عدم امتصاص الجسم للأكل المهضوم والانتفاع به).

- عدم الطهى الجيد وعدم المضغ الجيد.

- الوجبات الغير متوازنة.

- نقص فى نوعية الغذاء: نقص الكالسيوم ↓ ← (يؤدى)

نقص البروتينات ↓كالسيوم ↓بروتين ↓ هرمون ← لين عظام

نقص فيتامينات وهن عضلى

نقص أملاح ↓بروتين ↓ حديد ← انيميا

نقص هرمونات

- القلق العصبى وفقدان الشهية.

- تناول المسنين لأدوية السالسيلات لعلاج الالتهابات العظمية العضلى لتسكين الألم وتأثيرها فى نزف المعدة وفقدان الهام المزمن ← أنيميا.

الرياضة في سن متقدم

وبعد أن تعرضنا للعديد من الاشياء والأمور التى تهم المسنين سواء من ناحية الحركة وأهميتها لهم، كذلك الأضرار الناتجة عن قلة الحركة، ومروراً بالأمراض التى تصيب المسنين، مع التطرق إلى الرعاية الغذائية التمريضية لهم، وذلك من خلال برنامج تمريض ونظام الوجبات الغذائية من خلال برنامج تغذية، وختاماً لإكتمال لموضوع العدد، سوف نتعرض إلى أهمية الرياضة للسن المتقدم.

فنحن نعرف كمنا شيئاً عن الاشخاص المسنين، الذين هم فى حد ذاتهم شهادة على التأثيرات الجيدة لممارسة التمارين الرياضية خاصة فى سن متقدم، وهذا الذى أظهرناه عند تعرضنا للعديد من النقاط السالفة الذكر، (والتى وضحت أهمية ممارسة الرياضة فى علاج العديد من المشكلات المرضية).

وتوجد أمثلة كثيرة عن اشخاص مسنين قادرين على اظهار اعمارهم بشكل لا يعكس أو يكون فى الواقع ظاهرياً أقل من عمرهم الحقيقى، بفضل ممارستهم للتمارين الرياضية.

إن المشى هو أبرز تمرين جسدى فى هذا السن، إلا أن مع التمتع بصحة جيدة لابد من ممارسة تمارين أو نشاطات أخرى مثل السباحة، وبشكل عام على الأشخاص المسنين أن يركزوا على ممارسة التمارين الجسدية للمحافظة على ليونة الجسد ومرونته.

وأخيراً، قد لا يساعد التمرين الجسدى على اطالة عمر الانسان إلا أن ممارسته تجعل من الشخص المسن يبدو نافعاً ونشطاً.



الفهـرس

- أمراض خاصة بالمسنين نتيجة قلة الحركة: ------------------